

CARRERAS

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- ✓ Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- Autogestión
- Apoyo

📍 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.1.12.15 Identificar prácticas del cuidado de la salud relacionadas con cambios físicos durante el desarrollo adolescente y la adultez temprana.

HE.3.12.1 Usar una variedad de recursos válidos y fiables para investigar información sobre la salud.

HE.3.12.3 Demostrar cómo acceder a productos, recursos y servicios válidos y fiables para la salud incluyendo pero no limitado a la salud mental, e.g., el apoyo a la ideación suicida y el acceso a apoyos de la salud mental culturalmente pertinentes.

🛡️ Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

9-10.W.7 Realizar proyectos de investigación breves e integrales para responder a una pregunta o resolver un problema; acotar o ampliar una interrogante; sintetizar múltiples fuentes sobre un tema, demostrar entendimiento del tema que se investiga.

9-10.SL.1 Iniciar y participar efectivamente en un rango de discusiones colaborativas y con colaboradores diversos en los temas y preguntas de los grados 9-10, construyendo ideas mutuas y expresando las propias de una manera clara y persuasiva.

9-10.SL.4 Presentar información y descubrimientos con el apoyo de evidencia que sea clara, coherente, y lógica para que oyentes puedan seguir la línea de razonamiento; asegurando que la organización, el desarrollo y el estilo sean pertinentes al propósito, a la audiencia y a la tarea.

💬 Vocabulario útil

Dentista
Higienista dental
Asistente dental
Recepcionista
Especialista

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo puede la investigación en el campo de la dentistería tener una influencia sobre la exploración de carreras en el ámbito del cuidado de la salud?



Lenguaje de alfabetización en la salud

Me siento segura/o de comprender _____ porque _____.

Me gustaría buscar información adicional para _____ porque _____.

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.

Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Analizar cómo la comprensión del papel de la dentistería y del personal pueden afectar nuestro cuidado de la salud dental;
- Investigar carreras en el campo de la dentistería;
- Describir la función y tareas asociadas a cada carrera; y
- Explorar los requisitos educativos después de la escuela secundaria para las carreras de dentistería.

Materiales y preparación

- Presentación, “La dentistería” (profesor/a: utilizar como soporte visual según sea necesario)
- Instrucciones para el diseño de la dentistería (1 por grupo).
- Impreso del juego de búsqueda (1 por estudiante)
- Impreso la dentistería (1 por grupo)
- Folleto de la oficina de dentistería (1 por grupo)
- **Repaso:**
 - Deberes y funciones del personal de la dentistería.

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Diga: “vamos a dedicar cuatro días a aprender sobre el cuidado de la salud oral y cómo ésta influye en nuestra salud en general. En las próximas cuatro sesiones hablaremos de: el papel del personal de la dentistería; cómo los hábitos saludables pueden mejorar o mantener nuestro bienestar general; las sustancias que influyen en nuestra salud dental; y cómo acceder a la atención de salud dental cuando sea necesario.

Hoy crearán su propio consultorio dental. En grupos de 4 personas, elegirán quién será su “dentista”. A los demás miembros del grupo se les asignará uno de los otros puestos del consultorio. Cada uno de ustedes investigará las obligaciones, funciones y requisitos educativos de ese puesto. Una vez que hayan completado este proyecto, presentarán su ‘Consultorio Dental’ al resto de la clase”.

DESARROLLO DE LA LECCIÓN

Coloque a sus estudiantes en grupos de 4. Pídales que trabajen en colaboración para responder a las siguientes preguntas. Formule estas preguntas a sus estudiantes y compruebe si alguien conoce las respuestas. Si no es así, comparta las respuestas apropiadas.



Pregunta nº 1 “¿Cuáles son las preocupaciones y preguntas que las personas de tu edad pueden tener en torno al cuidado de la salud dental?” Escriba las respuestas en la pizarra..

Respuestas apropiadas: “¿Qué es la atención médica dental?; ¿qué puede afectar a mi salud dental?; ¿dónde puedo obtener atención de salud dental?; ¿cómo puedo acceder a la atención de salud dental sin aseguranza? ; tengo miedo o ansiedad de ir al dentista; ¿cómo puedo mejorar mi sonrisa?”

Pregunta nº 2 “¿Cómo sabes cuándo puedes necesitar atención de salud dental?” Escriba las respuestas en la pizarra.

Respuestas apropiadas: “Necesito que me limpien los dientes; tengo una caries; me duelen las muelas; tengo un diente roto”.

Diga: “Repase las respuestas de la pizarra”.

Diga: “¿Qué preguntas o inquietudes pueden responder la mayoría de los adolescentes por sí mismos?” Pídales que levanten la mano y las compartan. Marque con un círculo rojo esas respuestas.

Diga: “¿Qué preguntas o preocupaciones necesitan investigar la mayoría de las/os jóvenes?” Pida a sus estudiantes que levanten la mano y lo compartan. Marque esas respuestas con un círculo azul.

Diga: “Saber cuándo necesitas atención dental y poder acceder a ella es importante para recibir la atención que necesitas. Las investigaciones indican que una sonrisa poco atractiva es una de las principales preocupaciones de las personas con respecto a su salud dental y puede afectarles socialmente. Encontrar formas de superar barreras como los costos, el estrés o el miedo al dentista, es una forma de invertir en nuestra salud general. Una forma de eliminar el estrés o la ansiedad de visitar al dentista es comprender el papel de la dentistería y del personal dental. Hoy vamos a empezar por la principal fuente de atención, que es la dentistería y su personal.”

Entregue a cada grupo una copia de las “Instrucciones para el diseño de una dentistería”. Repase las instrucciones con sus estudiantes. Díales que pueden utilizar las instrucciones paso a paso si lo necesitan.

Entregue a cada alumno una copia del “Documento para la búsqueda del tesoro”. Explique a sus estudiantes que utilizarán este documento para apuntar información mientras investigan el puesto en la dentistería.

Diga: “Elijan al ‘dentista’ de su grupo. Una vez elegido el dentista, dígame al ‘dentista’ que elija a su personal. Los puestos del personal serán: higienista dental, asistente dental y recepcionista”.

Diga: “Completarán una búsqueda del tesoro en internet que consiste en investigar su puesto en la dentistería. Deben identificar una fuente válida y fiable donde encontrar la información.”

Diga: “¿Cómo empezarías a localizar ayuda y/o información adicional para algunas de las preguntas?”

Pida a sus estudiantes que levanten la mano si saben la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas apropiadas.

Respuestas apropiadas: “búsqueda en Internet; hablar con un adulto; llamar a la dentistería”

Diga: “A modo de recordatorio, cuando utilicemos internet, debemos verificar que la fuente ofrece orientación o servicios correctos y basados en pruebas, y que es una fuente de información fiable”

Diga: “Utilizaremos el impreso ‘La búsqueda del tesoro’ para documentar nuestra información”. Repase el impreso con sus estudiantes.

Entregue a cada grupo una copia del “Diseño de la dentistería” y pida a sus estudiantes que nombren la dentistería y completen la información para cada miembro del personal.

Pida a los alumnos que completen la primera página de “Diseño de la dentistería”.



Diga: “Con su personal, investigarán áreas de especialidad en la industria dental y acordarán un área de especialidad que ofrecerán a sus pacientes.”

Si aún tiene tiempo, pida a sus estudiantes que investiguen sobre especialidades odontológicas y elijan una que quieran ofrecer en su dentistería. Pida a los alumnos que utilicen el reverso del “Diseño de la dentistería” para anotar su información y responder a las siguientes preguntas:

“¿Cuál es el área de especialidad que ofrecerás?”

“¿Por qué es importante que tu consultorio ofrezca este servicio?”

“¿Cuáles son los requisitos educativos para esta especialidad?”

Pida que presenten su “dentistería” a la clase.

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: “Hoy hemos investigado las carreras en dentistería, los requisitos educativos y la función y tareas del personal de una dentistería. Aprendieron a crear una dentistería y a elegir un área de especialidad que podrían incorporar en su consultorio. A medida que crecen, es importante que ustedes adquieran las habilidades necesarias para explorar carreras profesionales. Esta lección es un buen ejemplo de cómo aprender las distintas profesiones que tienen a su disposición, especialmente las relacionadas con el cuidado dental. En la próxima lección, investigaremos los hábitos positivos de la salud dental y cómo influyen en nuestro bienestar general”.

Ampliaciones y adaptaciones

<p>Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias</p>	<p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes. Recuadros con frases: 1. Para responder a nuestra pregunta relacionada con la salud, localizamos información en _____ porque _____.</p>
<p>Integración de la tecnología en la educación</p>	<p>Crear la dentistería en una diapositiva de Google y presentarla a la clase.</p>
<p>Ampliación</p>	<p>Investigar diferentes áreas de especialización en dentistería y completar un organizador gráfico de comparación y contraste para aprender más sobre cómo estas especialidades son semejantes y/o diferentes.</p>



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL CUIDADO DENTAL

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- ✓ Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- Autogestión
- Apoyo

📍 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.1.12.1 Predecir cómo los comportamientos saludables pueden impactar el estado de la salud.

HE.1.12.4 Justificar modos de reducir o prevenir lesiones y problemas de salud.

HE.1.12.7 Identificar y analizar las barreras que impiden a las personas practicar hábitos saludables.

HE.1.12.8 Explicar las disparidades que existen entre el acceso a la atención sanitaria y el estado de salud.

HE.1.12.10 Explicar los conceptos clave de la prevención de enfermedades, incluidas las opciones de estilo de vida, la prevención y la detección.

HE.1.12.45 Explicar los conceptos clave de la nutrición, incluidos los grupos de alimentos, los tipos de nutrientes, la adecuación de la dieta, el tamaño de las porciones y la moderación, así como la seguridad alimentaria y la conexión con las enfermedades.

HE.3.12.1 Usar una variedad de recursos válidos y fiables al investigar temas sobre la salud.

HE.3.12.2 Evaluar la validez y fiabilidad de información sobre salud, productos y servicios.

HE.3.12.3 Demostrar cómo se accede a productos, recursos y servicios sanitarios válidos y fiables, incluidos, entre otros, los de la salud mental, es decir, el apoyo a la ideación suicida y el acceso a un apoyo de salud mental culturalmente apropiado.

🛡️ Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

9-10.W.7 Realizar proyectos de investigación tanto breves como exhaustivos para responder a una pregunta o resolver un problema; acotar o ampliar la investigación cuando proceda; sintetizar múltiples fuentes sobre el tema, demostrando la comprensión del tema investigado.

9-10.SL.1 Iniciar y participar eficazmente en discusiones colaborativas con diversos interlocutores sobre temas, textos y cuestiones de 9^º-10^º grado, basándose en las ideas de los demás y expresando las propias de forma clara y persuasiva.

9-10.SL.4 Presentar la información, las conclusiones y las evidencias de forma clara, concisa y lógica, de modo que oyentes puedan seguir la línea de razonamiento; asegurándose de que la organización, el desarrollo, el contenido y el estilo son apropiados para el propósito, la audiencia y la tarea.





Vocabulario útil

Dientes
 Nutricion
 Barreras y obstáculos
 Válida/o
 Fiable



Lenguaje de alfabetización en la salud

_____ es un recurso válido/inválido.
 El recurso tiene _____, lo que significa _____.
 Ya que el recurso tiene _____, iproporciona información válida porque _____.

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.



Pregunta(s) principal(es)

¿Cuáles son las situaciones que puedo manejar por mí misma/o?
 ¿Cómo sé cuándo necesito ayuda?
 ¿Cómo me doy cuenta cuándo necesito más información?



Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Identificar los hábitos favorables a la salud dental y cómo influyen en el bienestar general;
- Explicar cómo una nutrición adecuada favorece la salud dental;
- Determinar los beneficios de una nutrición adecuada en el cuidado dental;
- Examinar los factores y barreras que pueden afectar los hábitos de salud dental; y
- Crear estrategias para superar las barreras que pueden afectar los hábitos de salud dental.



Materiales y preparación

- Lista de comprobación de criterios para recursos válidos (1 por grupo)
 - Lista de comprobación de criterios para recursos válidos Guía del/la profesor/a
 - Hoja informativa sobre nutrición y salud dental (1 por grupo)
 - Póster sobre nutrición y salud dental PosterMyWall Ejemplar del alumno
 - Tecnología para presentar una nube de palabras (Word Cloud) en la aplicación Mentimeter
 - Crea una cuenta en Mentimeter y utilizar las siguientes instrucciones
 - Escriba www.menti.com y utilice el código _____ en la pizarra.
 - Escriba "Quiero buscar información adicional sobre nutrición adecuada para mejorar el cuidado de mi salud dental porque _____" en la pizarra.
- **Repaso:**
- Lista de comprobación de los criterios de validez de los recursos
 - Lista de comprobación de los criterios de validez de los recursos Guía del/la profesor/a
 - Hoja informativa sobre nutrición y salud dental
 - Postermymwall-Cómo funciona
 - PosterMyWall Nutrición y salud dental Ejemplar del alumno
 - Conocimientos previos sobre el cuidado dental



Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Diga: “En nuestra lección anterior aprendimos sobre la dentistería y el personal dental. Ustedes construyeron su propia dentistería, ahora vamos a decorar las paredes de su consultorio y de la sala de espera. Su trabajo consistirá en educar a sus pacientes sobre buenos hábitos para la salud dental que pueden repercutir en nuestro bienestar general.”

Pida que la clase utilice la tecnología accesible y que vayan a www.menti.com y utilicen el código _____.

Diga: “Ahora escriban tres ejemplos de hábitos favorables para la salud dental que pueden impactar nuestro bienestar en general”

Respuestas apropiadas: “cepillarse, usar hilo dental, la limpieza dental, selladores, flúor, enjuague bucal, evitar el uso de tabaco, y nutrición óptima”

Explique a sus estudiantes que cuanto más grande sea la palabra en la nube de palabras (WorldCloud), más veces ha sido utilizada para responder a las preguntas.

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: “Un ejemplo de buen hábito para la salud en el que nos vamos a enfocar es la nutrición.”

Diga: “¿Quién se ofrece voluntaria/o para responder al siguiente enunciado?”. Pida que levanten la mano para compartir la respuesta. Si no es así, comparta el ejemplo utilizando las respuestas apropiadas.

Recuadros con frases: “Quiero buscar información adicional sobre nutrición óptima para mejorar el cuidado de mi salud dental porque _____.”

Respuestas apropiadas: “Quiero evitar las caries; reducir la placa; reducir el sarro; fortalecer mis dientes; tener dientes más blancos”

Decir: “Hoy van a investigar información relacionada a los efectos de una nutrición y un cuidado dental adecuados. Internet es un recurso que podemos utilizar para investigar sobre muchos temas. Es muy importante que sepamos identificar si una fuente es válida o no.”

Diga: “¿Alguien puede definir el término válido o válida?”. Pida que levanten la mano si saben la respuesta. Si no es así, comparta el ejemplo utilizando la respuesta apropiada.

Respuesta apropiada: “Válido o válida significa que una fuente ofrece indicaciones o servicios correctos, basados en pruebas y en los que se puede confiar”.

Diga: “¿Alguien podría compartir cómo podemos identificar si un sitio de Internet es o no una fuente válida?”. Pida que levanten la mano si saben la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas apropiadas.

Respuestas apropiadas: “Termina en .gov, .org, .edu, la información es vigente y actualizada, la fuente contiene citas de otras fuentes que también son válidas, etc.”

Diga: “Van a trabajar en grupos de 4 investigando uno de los sitios de Internet. Utilizarán una lista de comprobación para determinar si ese sitio es una fuente válida o no y van a utilizar pruebas para justificar sus respuestas.”

Entregar a cada grupo el impreso “Lista de comprobación de criterios para recursos válidos”. Pida a sus estudiantes que investiguen cada recurso y completen la lista de comprobación. Utiliza la “Lista de comprobación de los criterios de validez de los recursos” para discutir la validez de cada fuente.



Diga: “Ahora que son expertos en la búsqueda de recursos válidos, en su grupo, van a utilizar Internet para investigar cinco áreas temáticas sobre cómo la nutrición puede influir en nuestra salud general, y van a completar la hoja informativa sobre nutrición y salud dental”.

Diga: “Recuerden, su tarea no es sólo investigar información relacionada a la nutrición y el cuidado de la salud bucodental, también deben utilizar recursos válidos.”

Repase el impreso, la nutrición y la salud dental con sus estudiantes.

Diga: “Cuando terminen de investigar estas cinco áreas temáticas, su grupo creará un folleto promocional [Postermywall](#) para la sala de espera con el fin de educar a sus pacientes sobre los beneficios de una nutrición adecuada, y una estrategia para superar una barrera que puede afectar a la salud en general.”

Si el tiempo lo permite, pida a sus estudiantes que compartan el folleto con el resto de la clase.

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: “Hoy hemos aprendido sobre los beneficios de una nutrición adecuada, cómo contribuye a nuestra salud dental en general, y estrategias para superar obstáculos que pueden afectar nuestra salud en general. En nuestra próxima lección investigaremos las sustancias que repercuten en nuestra salud dental en general, y los medicamentos que pueden resultar en un trastorno del consumo de sustancias durante el tratamiento para el dolor dental”.

Ampliaciones y adaptaciones

<p>Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias</p>	<p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Marcos de frases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Encontramos información sobre _____ al usar _____ (fuente). 2. Para responder a nuestra pregunta relacionada con la salud, localizamos información en _____ porque _____.
<p>Integración de la tecnología en la educación</p>	<p>Uso de tecnología para participar en Menti.com, y Postermywall para el diseño gráfico del folleto promocional.</p>
<p>Ampliación</p>	<p>Pregunte a sus estudiantes: “¿Quién se anima a responder el siguiente enunciado?”</p> <p>“Nos enteramos de _____ visitando _____ (fuente).</p>



LA SALUD DENTAL Y LAS SUSTANCIAS

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- ✓ Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- Autogestión
- Apoyo

📌 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.1.12.1 Predecir cómo las conductas saludables afectan al estado de la salud.

HE.1.12.10 Explicar los conceptos clave para la prevención de enfermedades incluyendo elección de estilos de vida, prevención y detección.

HE.1.12.44 Explicar los conceptos clave relacionados al consumo de alcohol, el tabaco y otras drogas, incluida la tolerancia, la adicción, la recuperación, la presión de grupo y las repercusiones a corto y largo plazo sobre la salud (Ley de esteroides).

HE.3.12.1 Utilizar diversos recursos válidos y fiables para buscar información sobre la salud.

HE.3.12.2 Evaluar la validez y fiabilidad de la información, los productos y los servicios sanitarios.

HE.3.12.3 Demostrar cómo acceder a productos, recursos y servicios sanitarios válidos y fiables, incluidos, entre otros, los de salud mental, es decir, el apoyo a la ideación suicida y el acceso a apoyo de salud mental culturalmente apropiado.

📌 Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

9-10.W.7 Realizar proyectos de investigación tanto breves como más exhaustivos para responder a una pregunta o resolver un problema; acotar o ampliar la investigación cuando proceda; sintetizar múltiples fuentes sobre el tema, demostrando la comprensión del tema investigado.

9-10.SL.1 Iniciar y participar eficazmente en discusiones colaborativas con diversos interlocutores sobre temas, textos y cuestiones de 9º-10º grado, basándose en las ideas de los demás y expresando las propias de forma clara y persuasiva.

9-10.SL.4 Presentar la información, las conclusiones y las evidencias de forma clara, concisa y lógica, de modo que los oyentes puedan seguir la línea de razonamiento; asegurándose de que la organización, el desarrollo, el contenido y el estilo son apropiados para el propósito, la audiencia y la tarea.

💬 Vocabulario útil

valido/a
sustancia
sustancias cáusticas
opioides
uso excesivo
abuso
trastorno por consumo de sustancias



Lenguaje de alfabetización en la salud

Para averiguar _____, localicé _____ y _____.

Recopilando diversas fuentes pude _____ porque _____.

Utilizamos _____ (fuente) porque _____.

Descubrimos _____ visitando _____ (fuente).

Para responder a nuestra pregunta relacionada con la salud, localizamos información en _____ porque _____.

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.

Pregunta(s) principal(es)

¿Dónde están las distintas fuentes de información y servicios sanitarios?

¿A qué personas podría acudir para obtener información/servicios sanitarios válidos y fiables?

Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Examinar sustancias cáusticas y cómo estos pueden incidir en nuestra salud bucodental;
- Investigar los efectos de los AOD en la salud bucodental;
- Explicar el uso de opioides en el dolor dental, y cómo el uso excesivo o indebido puede conducir a un trastorno del consumo de sustancias opiáceas; y
- Evaluar cuándo sería necesaria la ayuda adicional de un adulto o de un profesional en relación al consumo de opioides.

Materiales y preparación

- Tecnología
- Lista de comprobación de recursos válidos
- Cuatro categorías que afectan a la salud dental (Guía profesores)
- Lista de comprobación de recursos válidos (1 por pareja)
- Presentación infográfica de datos y estadísticas sobre opioides
- [Actúe ahora para prevenir la adicción](#) (cdc.gov)
- Actividad un imán para la nevera (1 por grupo)
- Cómo _____ afecta a nuestra salud dental, Folleto (1 por estudiante)
- Preparar: [Padlet.com](#)
– Instrucciones para crear un Padlet



Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Diga: “En nuestra lección anterior, aprendimos sobre los beneficios de una nutrición adecuada, cómo ésta contribuye a la salud bucodental en general, y estrategias para superar las barreras que pueden afectar a la salud en general. Hoy, vamos a investigar las sustancias que repercuten en la salud dental y los medicamentos que pueden conducir a un trastorno del consumo de sustancias al tratar el dolor dental.”

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: “Hay muchas sustancias que pueden afectar la salud dental general. En [Padlet](#) tendrán la oportunidad de enumerar todas las sustancias que les parezcan que pueden afectar la salud dental. Habrá 4 categorías: sustancias ilícitas, sustancias recreativas, sustancias cáusticas y otras.”

Nota: Usar la guía de profesores “Cuatro categorías que afectan la salud dental”. Pida que sus estudiantes añadan ejemplos que no hayan sido incluidos.

Haga la siguiente pregunta y pida que sus estudiantes asienten con la cabeza o que levanten la mano.

Diga: “¿A quién le ha sorprendido conocer todas estas sustancias que repercuten en nuestra salud dental?”

Diga: “Hay muchas sustancias y materiales que pueden afectar nuestra salud dental. Hoy vamos a practicar localizando información adicional sobre estas sustancias y vamos a buscar ayuda adicional.”

Pregunte lo siguiente a sus estudiantes y compruebe si saben las respuestas. Si no es así, comparta las respuestas apropiadas. Apunte las respuestas de sus estudiantes en la pizarra.

Pregunta nº 1: “¿Cómo puedes localizar información válida sobre cómo afectan las sustancias a nuestra salud bucodental?”

Respuesta apropiada: “Investiga en Internet; artículos académicos; revistas médicas; personas; sitios web; videos; material impreso”.

Pregunta nº 2: “¿Cómo localizarías un recurso válido para cuando alguien pueda necesitar ayuda adicional?”

Respuesta apropiada: “Investigar en Internet; contactar con un recurso de la comunidad; consulta de enfermería; consulta del orientador”

Diga: “Hoy nos enfocaremos en localizar ayuda e información sobre el cuidado de la salud dental. Con una pareja investigarán un área temática bajo una de las Cuatro categorías de nuestro Padlet y explicarán cómo esta sustancia impacta en nuestra salud dental.”

Pida a sus estudiantes que elijan o asigne un área temática.

Diga: “Para ello tendrán que localizar un recurso válido para su área temática y completar el documento Lista de comprobación de recursos válidos explicando qué hace que sea un recurso válido. A continuación, utilizarán ese recurso válido y completarán las preguntas del folleto “Cómo afecta _____ nuestra salud dental”.

Distribuir el documento y revisar las preguntas con la clase.

Diga: “Cuando finalicen, compartan sus conclusiones con el resto de la clase”



Diga: “Una sustancia que no sólo afecta a nuestra salud dental, sino a nuestra salud en general, es el consumo de opioides. Los opioides son medicamentos recetados legalmente que se utilizan para controlar o tratar el dolor, especialmente después de cirugías bucales como la extracción de las muelas del juicio. En los últimos años estamos descubriendo que los opioides pueden crear adicción cuando se utilizan de forma indebida. La adicción a los opioides se conoce como trastorno por consumo de opioides (TCO). Por eso, estamos asistiendo a un aumento de la adicción a los opioides y de las sobredosis tanto a nivel local como nacional.”

Presentar el infográfico “Estadísticas y datos sobre los opioides”, y las estadísticas y datos locales y nacionales.

Diga: “¿Quién quisiera compartir lo que más le preocupa sobre esta información?”

Pídale a sus estudiantes que levanten la mano para compartir. Si no tienen comentarios, utilice las respuestas apropiadas.

Respuestas apropiadas: “Aumento del consumo de opioides; uso indebido; trastorno por consumo de opioides; y sobredosis”.

Nota: Oregón supera la media nacional

Nota: Durante la siguiente área de interés, enfatice que los alumnos aboguen por métodos alternativos de control del dolor.

Diga: “Dado que los datos y las estadísticas sobre el consumo, el uso indebido y los trastornos relacionados con el consumo de opioides son tan elevados, es muy importante que las personas aprendan a abogar por otros métodos de tratamiento del dolor, como los analgésicos de venta libre o con receta, para reducir el riesgo, y al mismo tiempo para que sean capaces de identificar cuándo se necesita la ayuda de un adulto o de un profesional. Individualmente lea la hoja informativa del CDC [“Actúe para prevenir la adicción”](#).”

Ofrezca a sus estudiantes que investiguen en el sitio web o distribuya copias de la ficha informativa.

Una vez finalizada la lectura de la hoja informativa del CDC [“Actúe para prevenir la adicción”](#), pida a sus estudiantes que respondan la siguiente pregunta: “Descubrimos _____ visitando _____ (fuente)”. Pida a sus estudiantes que compartan sus respuestas con la clase.

Diga: “En las dos últimas lecciones, ustedes crearon su propia dentistería y un folleto “Póster en mi pared” para educar a pacientes de su consultorio sobre los beneficios de una nutrición adecuada y la salud dental. Ahora crearán un imán para el refrigerador que sus clientes podrán colocar en su cocina con un mensaje sobre la prevención del consumo de sustancias, en particular los opioides, y sobre cuándo se necesita ayuda profesional.”

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: “Hoy hemos aprendido sobre las sustancias que afectan nuestra salud dental y sobre los medicamentos que pueden provocar trastornos por consumo de sustancias para tratar el dolor dental. En nuestra próxima lección aprenderemos sobre cómo acceder a la atención dental cuando la necesitemos, y cómo superar las barreras a las que podamos enfrentarnos”.



Ampliaciones y adaptaciones

<p>Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias</p>	<p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Recuadros de frases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para averiguar _____, localicé _____ y _____. 2. Recopilando diversas fuentes pude _____ porque _____. 3. Utilizamos _____ (fuente) porque _____. 4. Averiguamos _____ acudiendo a _____ (fuente). 5. Para responder a nuestra pregunta relacionada con la salud, localizamos información en _____ porque _____.
<p>Integración de la tecnología en la educación</p>	<p>Investigar datos sobre el consumo de sustancias y su impacto en la salud dental. Revisar los datos y las estadísticas sobre el consumo, el uso indebido y los trastornos relacionados con el consumo de opioides. Investigar cuándo y cómo obtener ayuda en relación con el consumo, el uso indebido y los trastornos por consumo de opioides.</p>
<p>Ampliación</p>	<p>Para responder a nuestra pregunta relacionada con la salud, localizamos información en _____ porque _____.</p>



ACCESO A LA ATENCIÓN MÉDICA

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- ✓ Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- Autogestión
- Apoyo

📍 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.1.12.5 Describir la importancia de acceder a la atención médica, al autocuidado y a los exámenes.

HE.1.12.7 Identificar y analizar las barreras que impiden a las personas practicar una variedad de hábitos saludables.

HE.1.12.8 Explicar las disparidades que existen entre el acceso a la atención médica y el estado de salud.

HE.3.12.1 Usar una variedad de recursos válidos y fiables al realizar una investigación sobre la salud.

HE.3.12.2 Evaluar la validez y fiabilidad de información sobre salud, productos y servicios.

HE.3.12.3 Demostrar cómo se accede a productos, recursos y servicios de salud válidos y fiables, incluidos, entre otros, los de salud mental, es decir, el apoyo a la ideación suicida y el acceso a un apoyo de salud mental culturalmente apropiado.

HE.3.12.4 Determinar la accesibilidad de productos y servicios válidos y fiables que mejoren la salud y los recursos o soluciones para superar las barreras de acceso.

📍 Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

9-10.W.7 Realizar proyectos de investigación tanto breves como más exhaustivos para responder a una pregunta o resolver un problema; acotar o ampliar la investigación cuando proceda; sintetizar múltiples fuentes sobre el tema, demostrando la comprensión del tema investigado.

9-10.SL.1 Iniciar y participar eficazmente en discusiones colaborativas con diversos interlocutores sobre temas, textos y cuestiones de 9º-10º grado, basándose en las ideas de los demás y expresando las propias de forma clara y persuasiva.

9-10.SL.4 Presentar la información, las conclusiones y las evidencias de forma clara, concisa y lógica, de modo que los oyentes puedan seguir la línea de razonamiento; asegurándose de que la organización, el desarrollo, el contenido y el estilo son apropiados para el propósito, la audiencia y la tarea.

💬 Vocabulario útil

Válido
Fiabilidad
Barrera





Lenguaje de alfabetización en la salud

Un recurso fiable es _____.

Para que un recurso sea fiable, necesita _____.

Un obstáculo para acceder _____ puede ser _____.

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.



Pregunta(s) principal(es)

¿Por qué es importante que un recurso sea válido y fiable?

¿Cómo un recurso fiable promueve los objetivos de salud que una persona se propone?

¿Cómo un recurso poco confiable dificulta alcanzar los objetivos de salud que una persona se propone?



Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Describir la importancia de evaluar la atención médica dental y los exámenes de detección;
- Analizar los modos de acceder a la atención médica;
- Demostrar cómo se accede a la atención médica;
- Identificar las barreras para acceder a la atención médica o para practicar el autocuidado; y
- Determinar la accesibilidad de productos y servicios válidos y fiables que mejoren la salud y los recursos o soluciones para superar las barreras de acceso.



Materiales y preparación

- Tecnología
- Lista de comprobación de criterios para recursos fiables (1 por pareja)
- Ejemplar de la página de medios sociales de Zeoob.com (1 por pareja)
- Ejemplar para el estudiante de la página de medios sociales de Zeoob.com
- **Review:**
 - Lista de comprobación de criterios para recursos fiables
 - [Zeobb.com website](https://zeoob.com)
 - Ejemplar de la página de medios sociales de Zeoob.com.
 - Ejemplar para el estudiante de la página de medios sociales de Zeoob.com

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Diga: “En la lección anterior aprendimos cómo las sustancias pueden influir en el cuidado de nuestra salud dental. Hoy vamos a aprender cómo acceder a la atención dental cuando la necesitamos. Ustedes van a participar en una actividad de aprendizaje llamada lluvia de roles”. La lluvia de roles es como una lluvia de ideas pero con un giro. En lugar de limitarse a aportar ideas para ayudar a la comunidad a acceder a la atención dental y superar las barreras a las que puedan enfrentarse, se convertirán en el paciente que necesita la atención. Ponerse en el lugar de una persona de la comunidad les va a permitir centrarse en el problema, encontrar una solución, considerar qué es lo mejor para la persona que no tiene acceso a la atención sanitaria y crear un plan para superar



esos obstáculos. Una vez que identifiquen varias ideas sobre cómo acceder a la atención sanitaria y superar las barreras, vamos a crear un sitio en las redes sociales para nuestro consultorio dental, educando a la comunidad sobre la importancia de la atención sanitaria y los exámenes de detección, y sobre cómo acceder a la atención cuando sea necesario.”

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: “¿Alguien puede compartir cuál es la importancia de evaluar el cuidado de la salud dental y los exámenes de detección?”. Pida a sus estudiantes que levanten la mano y compartan si saben la respuesta. Si no, comparta las respuestas apropiadas.

Respuestas apropiadas: “Detectar caries; revisar la placa y el sarro; revisar las encías para detectar enfermedades de las encías; examinar cuidadosamente la lengua, la garganta, la cara, la cabeza y el cuello; buscar signos de inflamación, enrojecimiento o posible cáncer”.

Nota: Explique a los alumnos que el cuidado de la salud dental y los exámenes de detección son muy importantes, sin embargo, no todas las personas tienen acceso a la atención médica.

Diga: “¿Alguien puede compartir una cosa que puede interferir para que una persona tenga acceso a la atención dental y los exámenes de detección?”. Pida que levanten la mano si saben la respuesta. Si no, comparta las respuestas apropiadas.

Respuestas apropiadas: “No les gusta ir al dentista; no tienen seguro (privado o público); no pueden pagar de su bolsillo; no pueden conseguir tiempo libre en la escuela o el trabajo para recibir atención dental; no tienen transporte para llegar a las citas con el dentista; viven en comunidades sin agua fluorada o programas de selladores escolares.”

Nota: explique a la clase que la atención dental y los exámenes de detección son muy importantes y que debemos encontrar formas alternativas de acceder a esa atención cuando sea necesario.

Diga: “En la lección 2 aprendimos a distinguir si un recurso es válido o no. Hoy vamos a investigar dos recursos válidos en nuestra comunidad donde podemos acceder a la atención sanitaria. Una vez que decidamos si los recursos son válidos, debemos determinar si podemos acceder a ellos de manera fiable cuando los necesitemos. Fiabilidad significa que podemos depender de algo o de alguien de forma constante. Constantemente significa, todo el tiempo”.

Diga: “¿Alguien puede compartir sobre una persona en su vida que sea fiable?”. Pida a sus estudiantes que levanten la mano para responder. Usted también puede compartir las respuestas apropiadas.

Respuestas apropiadas: “Una persona de la familia; profesores; alguien de la iglesia; compañero/a de la escuela”.

Diga: “¿Qué características necesita tener una persona para ser confiable?”. Pida a sus estudiantes que levanten la mano si saben la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas apropiadas.

Respuestas apropiadas: “Siempre están ahí para mí; puedo confiar en esas personas; me ayudan cuando les necesito”.

Diga: “Con una pareja van a investigar dos recursos en nuestra comunidad que proporcionan acceso a la atención médica dental. Utilizarán la lista de verificación de criterios para recursos fiables para evaluar la fiabilidad de estas dos fuentes”.

Pida a sus estudiantes que se reúnan con su pareja y entregue a cada pareja la Lista de comprobación de criterios para recursos fiables. Repase el material con sus estudiantes.



Diga: “Con tu pareja, vas a hacer una lluvia de roles sobre cómo acceder a la atención médica y cómo superar las barreras que interfieren en el acceso a ese recurso. Es importante que se pongan en el lugar de los demás encontrar formas creativas de acceder a la atención médica y superar las barreras si es necesario”.

Diga: “Con sus parejas, van a construir su propio sitio en las redes sociales para la dentistería. Ustedes van a educar a la comunidad sobre cómo acceder a la atención médica dental cuando sea necesario y cómo superar las barreras que puedan interferir con la accesibilidad. Van a utilizar la aplicación de medios sociales Zeoob.com para construir su propia plataforma de medios sociales”.

Comparta como ejemplo la página de medios sociales Zeoob.com.

Reparta el ejemplar de instrucciones de la página de medios sociales Zeoob.com.

FINAL DE LA LECCIÓN

Pida a la clase que reflexione sobre estas preguntas y compartan sus respuestas de forma voluntaria. Usted también puede compartir las respuestas apropiadas.

Pregunta n° 1: “¿Cómo tener acceso a información válida y fiable puede mejorar mi salud?”

Respuestas apropiadas: “Nos proporciona información fidedigna y fiable; nos orienta para tomar las decisiones de hábitos saludables; nos proporciona información coherente cuando la necesitamos”.

Pregunta n° 2: “¿De qué manera la ayuda y la información no válidas y/o poco fiables se interponen en el camino hacia una vida saludable?”

Respuesta apropiada: “Nos induce a error con información inexacta; puede fomentar comportamientos peligrosos”.

Pregunta n° 3: “¿Qué barreras encontré para acceder a ayuda e información válidas?”

Respuestas apropiadas: “La fuente no es consistente; la fuente no siempre está disponible; no tengo los recursos para usar esta fuente”.

Pregunta n° 4: “¿Qué medidas tomé para acceder a ayuda e información válidas?”

Respuestas apropiadas: “Encontré fuentes alternativas de atención médica; encontré formas alternativas de acceder a la atención médica”.

Diga: “Este es el final de nuestras lecciones sobre salud dental. En esta unidad han aprendido funciones y deberes de la dentistería, hábitos saludables y el cuidado de la salud dental. Además, han aprendido sobre sustancias que pueden afectar nuestro cuidado de la salud dental en general y cómo acceder al cuidado de la salud dental cuando sea necesario”.



Ampliaciones y adaptaciones

<p>Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias</p>	<p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Marcos de frases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un recurso fiable es _____. 2. Para que un recurso sea fiable, debe _____. 3. Un obstáculo para acceder a _____ puede ser _____.
<p>Integración de la tecnología en la educación</p>	<p>Investigar varias fuentes de salud dental en internet y evaluar su fiabilidad.</p> <p>Crear una página en las redes sociales utilizando Zeobb. com.</p>
<p>Ampliación</p>	<p>Sé que este recurso es fiable porque _____.</p> <p>_____ (recurso) es más fiable que _____ (recurso) porque _____.</p> <p>Debido a que no tengo acceso a _____, me resultará más difícil _____.</p> <p>Debido a _____, me resultará más difícil acceder a _____.</p> <p>No tengo acceso a _____. Sin embargo, sí tengo acceso a _____.</p>





Instrucciones para diseñar la dentistería

INSTRUCCIONES PARA DISEÑAR LA DENTISTERÍA:

Elige a la/el dentista del grupo.

Dentistas: Te acabas de graduar de la facultad de dentistería y quieres abrir tu propio consultorio. El objetivo es crear la infraestructura del Personal de Apoyo para ayudar a dirigir la nueva dentistería. Ustedes son responsables de todo el diseño y la creación del consultorio dental y el personal. Además, ustedes van a supervisar todo el proceso de su nuevo consultorio dental.

Estos son los objetivos:

1. Ponerle un nombre a la dentistería.
2. Elegir al resto de tu equipo (grupo) y colocarlos en un puesto en el que creas que beneficiarán a tu dentistería. Los puestos incluyen: higienista dental, asistente dental y recepcionista.
3. Cada miembro del personal investigará su puesto y proporcionará información que describa:
 - Tres (3) funciones o tareas del puesto.
 - Tres (3) competencias necesarias.
 - Los requisitos educativos.
4. Completa el esquema del gabinete dental.
 - a. En los grupos, decidan un área de especialidad que quieran ofrecer a sus pacientes. Asegúrate de responder/incluir la siguiente información. ¿Cuál es el área de especialidad?
 - b. ¿Cómo puede esta especialidad ayudar a las personas de tu comunidad local?
 - c. ¿Qué requisitos educativos se necesitan para este puesto?
 - d. ¿Qué servicios presta?

Tu grupo elaborará el diseño y lo presentará a la clase.



Impreso del juego de búsqueda

HOJA DE TRABAJO

Marque con un círculo el puesto que busca:

Dentista

Higienista dental

Asistente dental

Recepcionista

Funciones y tareas del puesto:

Habilidades necesarias:

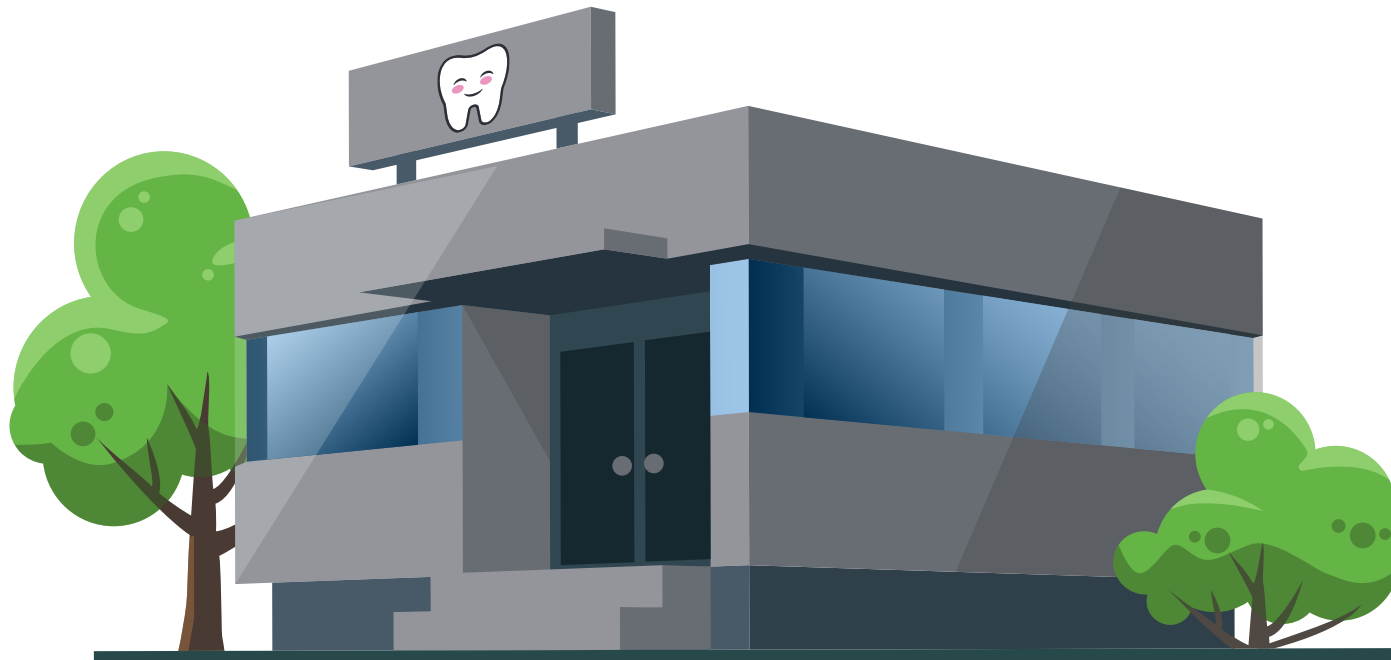
Requisitos educativos:

Nombres: _____

Nombre de la dentistería: _____

Dentista: _____ Asistente dental: _____

Higienista dental: _____ Recepcionista: _____



Nombres: _____

Área de especialidad:

¿Qué especialidad van a ofrecer? _____

¿Por qué es importante que su dentistería ofrezca este servicio? _____

¿Cuáles son los requisitos de formación para esta especialidad? _____



Lista de comprobación de recursos válidos

Investiga cada recurso y evalúa su validez

<u>Problemas dentales asociados con estrés y ansiedad</u>	Sí / No	Evidencia de la fuente
¿Los nombres de autores o proveedores aparecen en el sitio?		
¿Proviene el sitio de una organización (.gov, .edu, or .org)?		
¿La información se basa en hechos y no en opiniones?		
¿Es un sitio o recurso actualizado?		
¿La información te educa sin apelar a tus emociones?		
¿Puedes encontrar esta información en otro sitio o recurso?		



Lista de comprobación de recursos válidos

Investiga cada recurso y evalúa su validez

¿Cuántas calorías tiene? ¡Échele un ojo al menú!	Sí / No	Evidencia de la fuente
¿Los nombres de autores o proveedores aparecen en el sitio?		
¿Proviene el sitio de una organización (.gov, .edu, or .org)?		
¿La información se basa en hechos y no en opiniones?		
¿Es un sitio o recurso actualizado?		
¿La información te educa sin apelar a tus emociones?		
¿Puedes encontrar esta información en otro sitio o recurso?		



Lista de comprobación de recursos válidos

Investiga cada recurso y evalúa su validez

<u>Formas sencillas para tener una salud bucal excelente</u>	Sí / No	Evidencia de la fuente
¿Los nombres de autores o proveedores aparecen en el sitio?		
¿Proviene el sitio de una organización (.gov, .edu, or .org)?		
¿La información se basa en hechos y no en opiniones?		
¿Es un sitio o recurso actualizado?		
¿La información te educa sin apelar a tus emociones?		
¿Puedes encontrar esta información en otro sitio o recurso?		



Lista de comprobación de recursos válidos

Investiga cada recurso y evalúa su validez

El cuidado de los dientes y la boca	Sí / No	Evidencia de la fuente
¿Los nombres de autores o proveedores aparecen en el sitio?		
¿Proviene el sitio de una organización (.gov, .edu, or .org)?		
¿La información se basa en hechos y no en opiniones?		
¿Es un sitio o recurso actualizado?		
¿La información te educa sin apelar a tus emociones?		
¿Puedes encontrar esta información en otro sitio o recurso?		



Lista de comprobación de criterios para recursos válidos

GUÍA DE PROFESORES

Investiga cada recurso y evalúa su validez

Recurso:	¿Sí? ¿No?	Evidencia de validez de la recurso:
Problemas dentales asociados con estrés y ansiedad	No	La fuente válida es una organización reconocida. Apela a las emociones.
¿Cuántas calorías tiene? ¡Échele un ojo al menú!	No	La fuente válida es una organización reconocida. No es una fuente vigente.
Formas sencillas para tener una salud bucal excelente	Sí	La fuente válida es una organización reconocida. Es una fuente con información vigente
El cuidado de los dientes y la boca	Sí	La fuente válida es reconocida.



Folleto, Nutrición y salud dental

HOJA DE TRABAJO

Identificar tres ejemplos sobre cómo la nutrición impacta tu salud integral.

1.

2.

3.

Encontramos que _____ buscando en _____ (fuente). Sabemos que es un recurso válido porque _____.

Identificar tres alimentos que son buenos para la salud de tus dientes.

1.

2.

3.

Encontramos que _____ buscando en _____ (fuente). Sabemos que es un recurso válido porque _____.

Identificar tres alimentos que pueden estar perjudicando la salud de tus dientes.

1.

2.

3.

Encontramos que _____ buscando en _____ (fuente). Sabemos que es un recurso válido porque _____.



Folleto, Nutrición y salud dental

HOJA DE TRABAJO

Identificar tres efectos que las bebidas azucaradas pueden tener en la salud de tus dientes.

1.

2.

3.

Encontramos que _____ buscando en _____ (fuente). Sabemos que es un recurso válido porque _____.

Encontrar tres factores o barreras que pueden impactar tu salud dental y una estrategia para superar esa barrera.

1.

2.

3.

Encontramos que _____ buscando en _____ (fuente). Sabemos que es un recurso válido porque _____.



Crea una cuenta en Mentimeter y utiliza las siguientes instrucciones

CREA UNA NUBE DE PALABRAS

¿Qué es una nube de palabras?

Las nubes de palabras (también conocidas como collage de palabras o nube de etiquetas) son representaciones visuales de palabras que brindan protagonismo a las palabras que aparecen con mayor frecuencia. Mentimeter Word Clouds brinda protagonismo a las palabras que tu audiencia agrega con mayor frecuencia mediante sus teléfonos móviles. Este tipo de visualización puede ayudar a los presentadores a recopilar datos rápidamente, resaltar las respuestas más frecuentes y presentar los datos de una manera comprensible para todas las personas.



Cómo crear una Nube de Palabras

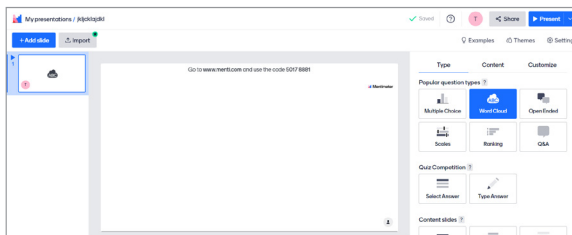
Usa Mentimeter para formular una pregunta y presentarla a la clase, de forma que cada persona pueda responder por medio de su teléfono móvil u otro dispositivo. Las respuestas se mostrarán en tiempo real, creando una nube de palabras que evoluciona con cada nueva respuesta. Las palabras o emojis repetidas por la clase aparecen más grandes, lo que facilita la rápida detección de las respuestas más populares.



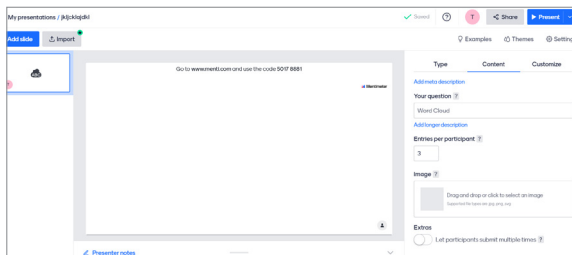


Crea una cuenta en Mentimeter y utiliza las siguientes instrucciones

1. Use la aplicación interactiva [Mentimeter](#).
2. Abra una cuenta gratuita en la aplicación
3. Haga clic en [My Presentations](#)
4. Haga clic en + [New Presentation](#)
5. Ponga un título a su presentación
6. Haga clic en la presentación
7. Haga clic en "Type"



8. Haga clic en "Word Cloud"



9. Escriba la pregunta: "¿Cuáles son tres ejemplos de hábitos de salud dental que pueden tener un impacto positivo en el bienestar general?"
10. Escoja un número de palabras que cada estudiante puede compartir.
11. Haga clic en "Presentar"
12. Pida que la clase vaya a la dirección www.menti.com y que utilicen el código de acceso _____.

Explique a la clase que las palabras más grandes son las que más se repiten.



Póster sobre nutrición y salud dental PosterMyWall

EJEMPLAR DEL ALUMNO

Consejos DE TU DENTISTA

COMER SANO Y SALUD ORAL

Fundamental para mantener una buena salud general y oral

Cada vez es más evidente que un buen hábito alimentario es fundamental para prevenir numerosas patologías como las cardiovasculares, diabetes, arterioesclerosis e hipertensión. Una dieta

sana también contribuye a una buena salud oral. Por el contrario, las comidas llamadas "basura" llevan a sobrepeso y obesidad, problemas que se han convertido en una verdadera "epidemia".

NUTRICIÓN Y SALUD ORAL

**FRUTAS Y VERDURAS:
TODOS LOS DÍAS**

La fruta fresca y vegetales crudos, como la manzana, zanahoria o el apio, ayudan a eliminar la placa de los dientes y refrescan el aliento

EL ÁCIDO FÓLICO

presente en los vegetales de hoja verde, ayudan a mantener una buena salud oral y un adecuado crecimiento celular en todo el organismo

4 VITAMINAS PARA LA SALUD ORAL

VITAMINA A

Ayuda a mantener sanas las mucosas y el flujo salivar. También ayuda a que las encías se mantengan sanas o a que la recuperación sea la adecuada si están enfermas

1

VITAMINA B

El complejo vitamínico B ayuda a reducir la inflamación y el dolor de las aftas bucales

2

VITAMINA C

Es esencial para conservar la salud periodontal. Ayuda a reparar los tejidos conectivos fundamentales para prevenir la inflamación de las encías

3

VITAMINA D

Ayuda a regular los niveles adecuados de calcio y fosfato en sangre. Sin ella, el organismo no puede absorber el calcio necesario para fortalecer dientes y huesos

4



Póster sobre nutrición y salud dental PosterMyWall

EJEMPLAR DEL ALUMNO

POR UNA ODONTOLOGÍA ÉTICA DE CALIDAD



LA DIETA MEDITERRÁNEA

La adopción de una dieta que a los españoles nos es muy familiar, priorizando el consumo de vegetales, frutas, pescado y aceite de oliva, a la vez que se limita el consumo de carnes rojas y de azúcares, es una de las grandes claves actuales para optimizar la salud. Complementála con la práctica de ejercicio físico y la ausencia de tabaco. Así vivirás más sano.

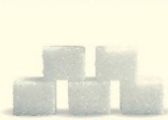
NO ABUSES DEL AZÚCAR

El consumo excesivo de azúcar refinada es un factor de riesgo, no solamente para las enfermedades bucodentales sino para otros procesos. Ten en cuenta que, además del azúcar añadido, consumimos a diario azúcar denomina-

do "escondido", presente en muchos alimentos (salsas, zumos envasados, bollería...). La Organización Mundial de la Salud recomienda no sobrepasar los 20-30 gramos diarios, dependiendo de la edad. ¡No te pases con el dulce!

¿CUÁNTO ES DEMASIADO?

EL MÁXIMO DIARIO PERMITIDO DE AZÚCAR AÑADIDO ES:



4-6 AÑOS
5*(TERRONES)



7-10 AÑOS
6*(TERRONES)



+11 AÑOS
7*(TERRONES)

* Un terrón de azúcar equivale a 4 gramos.

LAS BEBIDAS GASEOSAS AZUCARADAS

Tan importante como el consumo de azúcar sólido, lo es el ingerido a través de diferentes bebidas. Los zumos envasados, las llamadas bebidas energéticas y los refrescos, si no se consumen de manera moderada, pueden originar problemas de desmineralización en el esmalte y aparición de caries. Algunas de esas bebidas, además de llevar una gran cantidad de azúcar, son ácidas.

EN ESPAÑA SE CONSUMEN DE MEDIA
45 LITROS
DE BEBIDAS REFRESCANTES
POR PERSONA AL AÑO,
LO QUE EQUIVALE A
180 LATAS

PROBLEMAS DE SALUD
OBESIDAD
CARDIOVASCULARES
DIABETES
CARIES



Cuatro categorías que afectan a la salud dental

GUÍA PROFESORES

SUSTANCIAS CÁUSTICAS (metales/ácidos)

- piercings
 - lengua
 - labio
 - mejilla
- acidez estomacal
 - bulimia
 - reflujo ácido

SUSTANCIAS RECREATIVAS

- tabaco
- tabaco de mascar
- vapeo
- marihuana
- alcohol
- café
- té

SUSTANCIAS ILÍCITAS

- cocaína
- éxtasis
- heroína
- metanfetamina
- opioides
- inhalantes
- LS

OTRAS

- azúcar
- cítricos
- hielo
- chicle
- soda



Folleto, Cómo _____ afecta nuestra salud dental

HOJA DE TRABAJO

Investigamos el tema: _____.

Descubrimos que _____ afecta nuestra salud dental revisando _____ (fuente).

Sabemos que nuestra fuente es válida porque _____.



Lista de criterios para recursos válidos

Investiga el tema. Identifica los recursos que utilizaste durante la investigación y evalúa su validez.

Recurso utilizado:	Sí / No	Evidencia de la fuente
¿Autor(es)/ proveedor(es) indican sus credenciales?		
¿Proviene el sitio o el recurso de una organización reconocida (.gov, .edu, or .org)?		
¿La información se basa en hechos y no en opiniones?		
¿El sitio de internet o los recursos están actualizados?		
¿La información te educa sin apelar a tus emociones?		
¿Puedes encontrar la misma información en otro recurso o sitio de internet?		



Actividad un imán para la nevera

EJEMPLAR DEL ALUMNO





Actividad un imán para la nevera

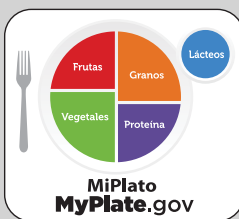
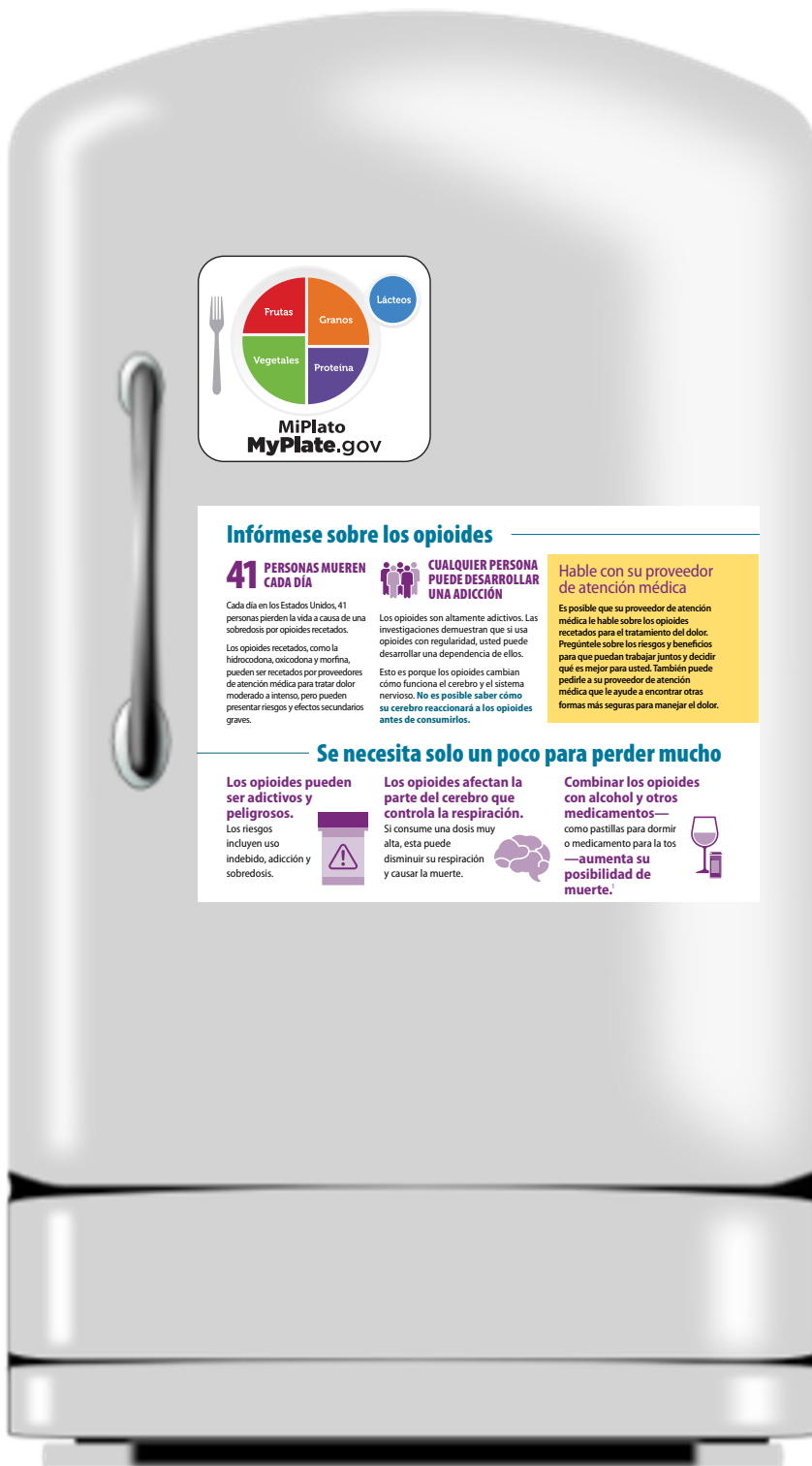
EJEMPLAR DEL ALUMNO





Actividad un imán para la nevera

EJEMPLAR DEL ALUMNO



Infórmese sobre los opioides

41 PERSONAS MUEREN CADA DÍA

Cada día en los Estados Unidos, 41 personas pierden la vida a causa de una sobredosis por opioides recetados.

Los opioides recetados, como la hidrocodona, oxicodona y morfina, pueden ser recetados por proveedores de atención médica para tratar dolor moderado a intenso, pero pueden presentar riesgos y efectos secundarios graves.

CUALQUIER PERSONA PUEDE DESARROLLAR UNA ADICCIÓN

Los opioides son altamente adictivos. Las investigaciones demuestran que si usa opioides con regularidad, usted puede desarrollar una dependencia de ellos.

Esto es porque los opioides cambian cómo funciona el cerebro y el sistema nervioso. No es posible saber cómo su cerebro reaccionará a los opioides antes de consumirlos.

Hable con su proveedor de atención médica

Es posible que su proveedor de atención médica le hable sobre los opioides recetados para el tratamiento del dolor. Pregúntele sobre los riesgos y beneficios para que puedan trabajar juntos y decidir qué es mejor para usted. También puede pedirle a su proveedor de atención médica que le ayude a encontrar otras formas más seguras para manejar el dolor.

Se necesita solo un poco para perder mucho

Los opioides pueden ser adictivos y peligrosos.

Los riesgos incluyen uso indebido, adicción y sobredosis.



Los opioides afectan la parte del cerebro que controla la respiración.

Si consume una dosis muy alta, esta puede disminuir su respiración y causar la muerte.



Combinar los opioides con alcohol y otros medicamentos—

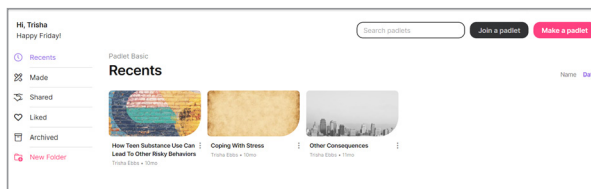
como pastillas para dormir o medicamento para la tos —aumenta su posibilidad de muerte.



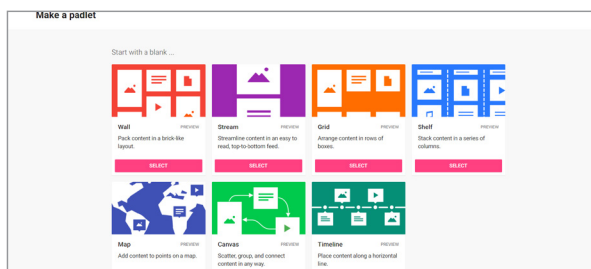


Instrucciones para crear un Padlet

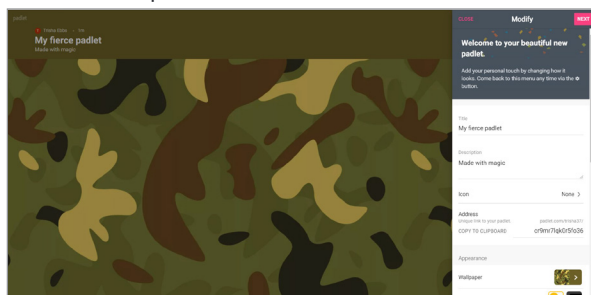
1. Use la aplicación interactiva [Padlet](#).
2. Abra una cuenta gratuita en Padlet.
3. Haga clic en Crear un Padlet



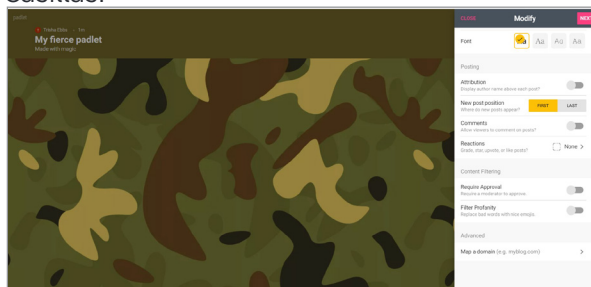
4. Haga clic en el diseño que desee.



5. Ponga un nombre a su Padlet en "Título". Puede cambiar la imagen de fondo haciendo clic en "Fondo de pantalla".



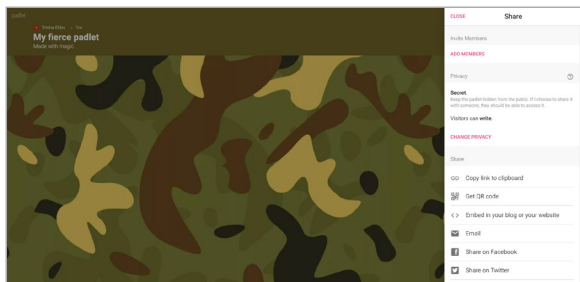
6. Asegúrese de "activar" la opción "comentarios" para que tus estudiantes puedan escribir en las casillas.



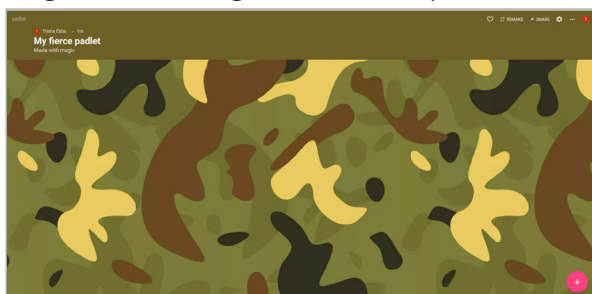


Instrucciones para crear un Padlet

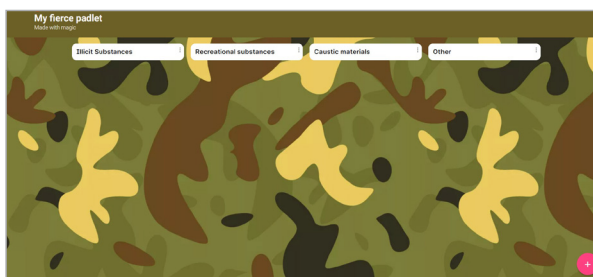
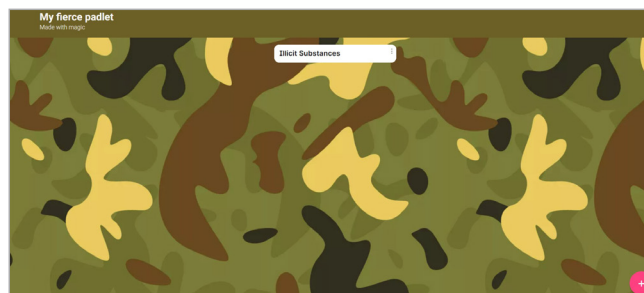
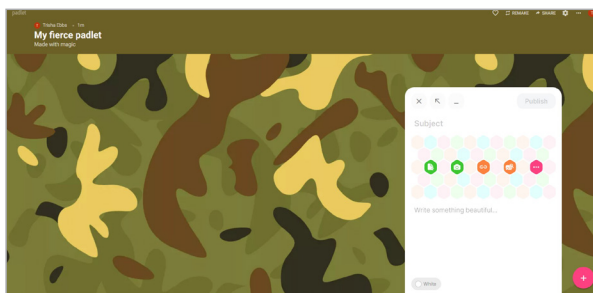
7. Haga clic en "Compartir". Cambie la configuración de privacidad a "Secreto". Esto permite que estudiantes tengan acceso a su Padlet.



8. Haga clic en el signo + de la esquina inferior derecha.



9. Donde dice "Asunto" escriba la pregunta o categoría a la que desea que los estudiantes añadan comentarios. Haga clic en "Publicar" y añada preguntas o categorías haciendo clic en el signo + y luego publicando.



10. Copie y comparta el enlace con sus estudiantes para que tengan acceso.



Lista de comprobación de criterios para recursos fiables

Investiga dos recursos de la comunidad para acceder a la atención médica dental, explica por qué son válidos y completa la siguiente lista de comprobación. Una vez completes la lista de comprobación, responde a las dos preguntas en la parte inferior sobre los obstáculos para acceder a este recurso.

RECURSO N° 1

[Boys & Girls Clubs of America](#) - Busca un club cerca de tu casa en el cuadro "Find A Club" (Buscar un club) en la parte superior derecha de la página. Investiga qué clubes de Oregón ofrecen atención dental. Una vez que encuentres un club, explica por qué es válido y completa la lista de comprobación que figura a continuación para comprobar su fiabilidad personal.

Dado que el recurso tiene _____, proporciona información válida porque _____.

RECURSO N° 2

Investiga e identifica un recurso válido en tu comunidad. Explica por qué es válido y completa la siguiente lista de comprobación de fiabilidad personal.

Dado que el recurso tiene _____, proporciona información válida porque _____.

Criterios de fiabilidad de los recursos:	¿Sí? ¿No?	Evidencia de la fuente:
¿Puedes acceder a este recurso cuando lo necesites?		
¿Es este recurso gratuito? En caso de no serlo, ¿vas a disponer del dinero para pagarlo?		
¿Vas a necesitar transporte para recibir este recurso? En caso afirmativo, ¿podrás llegar hasta allí?		
¿Existe algún obstáculo potencial para acceder a este recurso que deba tenerse en cuenta?		



Lista de comprobación de criterios para recursos fiables

Elige uno de tus recursos y responde las dos preguntas siguientes:

Un obstáculo para acceder a este recurso puede ser _____.

Al no tener acceso a _____, será más difícil _____.



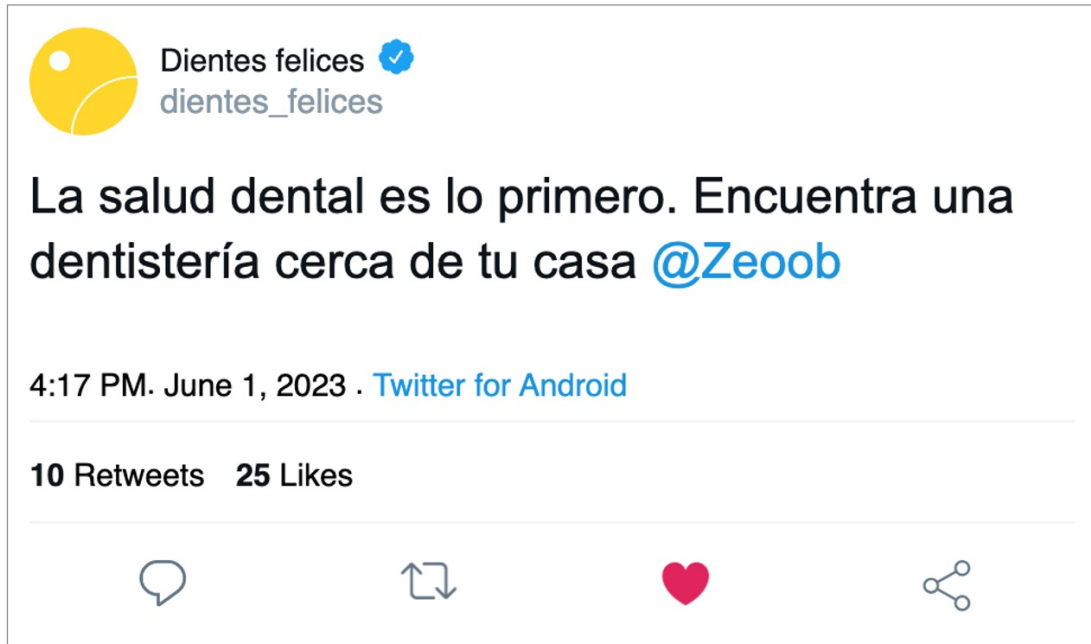
Instrucciones de Zeoob Social Media

Ya aprendiste a buscar fuentes y recursos válidos y fiables. Ahora tienes que crear una página en las redes sociales para tu clínica dental. Utilizarás la aplicación [Zeoob.com](https://zeoob.com) para informar a tu comunidad sobre cómo acceder a la atención médica dental. Puedes elegir cualquiera de las plataformas proporcionadas. Debes responder y completar los siguientes puntos para crear tu página en las redes sociales.

1. Identifica el recurso médico que se ofrece.
2. Identifica dos fuentes válidas y fiables a las que una persona puede pedir información o ayuda sobre temas relacionados a la salud.
3. Identifica dos lugares válidos y fiables en los que una persona pueda acceder a información sobre salud dental y obtener ayuda.
4. Identifica un obstáculo al que puede enfrentarse una persona a la hora de acceder a información o ayuda sanitaria.
5. Identifica dos formas en las que una persona puede superar las barreras para acceder a información y/o ayuda sobre salud dental.
6. Identifica dos medidas que puede tomar una persona para acceder a información o ayuda sobre salud dental.



Ejemplos de Zeoob Social Media





Ejemplos de Zeoob Social Media



Dientes felices 
dientes_felices

La salud dental es lo primero.
¿Necesitas encontrar información
o recursos sobre la salud dental?
Llama al 1-800-SONRISA
Visita el Programa de salud dental
de Oregon
<https://tinyurl.com/2paftv9u>
[@Zeoob](#)

4:17 PM. June 1, 2023 · [Twitter for Android](#)

10 Retweets 25 Likes



Dientes felices 
dientes_felices

La salud dental es lo primero.

¿Preferirías platicar con alguien
y hacerle preguntas en persona?
¡Podemos ayudarte!
Aquí tienes dos recursos:

Assistance League:
<https://www.assistanceleague.org>
Boys & Girls Club:
<https://bgcportland.org/>
[@Zeoob](#)

4:17 PM. June 1, 2023 · [Twitter for Android](#)

7 Retweets 52 Likes





Ejemplos de Zeoob Social Media



Dientes felices 
dientes_felices

La salud dental es lo primero.
¿No sabes cómo llegar a
la dentistería para tu cita?
¡No te preocupes!
Encuentra aquí toda la información
de los horarios de autobús y tren
en tu ciudad.
<https://trimet.org/schedules/index.htm>
<https://portlandstreetcar.org/>
[@Zeoob](#)

4:17 PM. June 1, 2023 · [Twitter for Android](#)

30 Retweets 100 Likes



Dientes felices 
dientes_felices

La salud dental es lo primero.
¿No sabes dónde comenzar?
Todas las personas necesitan
un poco de valor para dar los
primeros pasos. Comienza
mirando los recursos que
compartimos en nuestra cuenta
y haz algunas llamadas a las
consultas dentales en tu área.
También puedes pedir consejo
a tus amigos y a las personas
de tu comunidad.
[@Zeoob](#)

4:17 PM. June 1, 2023 · [Twitter for Android](#)

30 Retweets 300 Likes

